

Беседа: «Вредные привычки»

Возрастная группа: подростки.

Цель: Раскрыть понятие «вредные привычки», объяснить причины их появления, рассказать о способах борьбы с вредными привычками.

Вредная привычка это автоматически повторяющееся многое число раз действие, причем действие это вредоносное с точки зрения общественного блага, окружающих или здоровья самого человека, который подпал под кабалу вредной привычки.

Вредные привычки бывают не полезны или прямо вредны. Такие автоматические действия проявляются из-за слабости воли. Если человек не может проявить силу воли, чтобы совершить прогрессивное действие, то он подпадает под силу привычки, которая возвращает его в старую колею, привычное действие.

Привычное действие – это и есть привычка. Но, с одной стороны, бывают привычки и манеры хорошие, полезные и, с другой, бывают дурные, или вредные привычки.

Полезными привычками мы можем назвать такие, как делать зарядку по утрам, мыть руки перед едой, убирать за собой все вещи на место, чистить каждый день зубы и т.п.

Вредную привычку можно рассматривать как болезнь или патологическую зависимость. Но наряду с вредными привычками существуют неполезные действия, которые нельзя рассматривать как болезнь, но которые возникают из-за неуравновешенности нервной системы.

Что можно назвать вредными привычками?

К вредным привычкам можно отнести следующие действия:

- Алкоголизм
- Наркомания
- Курение
- Игровая зависимость или лудомания
- Шопингомания (шопоголизм) – «навязчивая магазинная зависимость» или ониомания.

- Переедание
- Телевизионная зависимость
- Интернет-зависимость
- Привычка грызть ногти
- Ковыряние кожи
- Ковыряние в носу или ринотиллексомания
- Щелкание суставами
- Техномания
- Привычка грызть карандаш или ручку
- Употребление нецензурных выражений
- Злоупотребление «словами-паразитами» и др.

От вредных привычек никто не застрахован. Ведь на развитие психологической зависимости влияет целый ряд факторов – от генетических предпосылок и индивидуальных особенностей человека до характера его социально-культурного окружения. И если наследственность может быть только фоном, то индивидуальные особенности человеческого организма и социальные факторы часто играют решающую роль на пути к возникновению зависимости.

Современные психологи самыми распространёнными предпосылками приобщения к вредным привычкам называют:

- отсутствие внутренней дисциплины и слабую силу воли;
- отсутствие мотивации и цели в жизни;
- трудности в общении;
- экспериментирование;
- социальный протест и вызов обществу;
- желание развлечься и уйти от проблем.

Для большинства людей вредные привычки становятся главным врагом на долгие годы и даже на всю жизнь, пленяют их сознание и волю, уничтожают человека как личность и разрушают его организм.

Тема: «Вредные привычки: КУРЕНИЕ»

Возрастная группа: подростки.

Форма проведения: беседа.

Цель: Информационно – просветительская.

Курение — вдыхание дыма препаратов, преимущественно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.

Как правило, применяется для употребления курительных смесей, обладающих наркотическими свойствами (табак, гашиш, марихуана, опиум, крэк и т. п.) благодаря быстрому поступлению насыщенной психоактивными веществами крови в головной мозг.

Россия занимает седьмое место в мире по числу сигарет, выкуриваемых за год в среднем на душу населения. Лидирует по этому показателю Греция (более 3000 сигарет на человека в год).

О том, что курение является вредным для здоровья, знают все. Однако каждый курильщик думает, что последствия курения его не коснутся, и он живет сегодняшним днем, не думая о болезнях, которые неизбежно появятся у него через 10-20 лет. Известно, что за каждую вредную привычку рано или поздно придётся расплачиваться своим здоровьем. С курением связано до 90 % смертности от рака легких, 75 % от бронхита и 25 % от ишемической болезни сердца среди мужчин в возрасте до 65 лет. Курение или пассивное вдыхание табачного дыма может послужить причиной бесплодия у женщин. Атрофия и разрушение белого вещества головного и спинного мозга при рассеянном склерозе более выражена у пациентов, которые курили хотя бы 6 месяцев в течение жизни по сравнению с никогда не курившими больными.

Зависимость от табакокурения может быть как психологической, так и физической. При психологической зависимости человек тянется за сигаретой, когда находится в курящей компании, либо в состоянии стресса, нервного напряжения, для стимуляции умственной деятельности. При физической зависимости требование организмом никотиновой дозы так сильно, что все внимание курящего сосредоточивается на поиске сигареты, идея курения становится столь навязчивой, что большинство других потребностей уходят на второй план. Появляется невозможность

сконцентрироваться на чём-либо, кроме сигареты, может наступить апатия, нежелание что-либо делать. Кроме того, заядлые курильщики страдают от постоянного кашля, а их зубы и кожа рук приобретают неприятный запах и цвет.

Тема: «Компьютерная зависимость»

Возрастная группа: подростки.

Форма проведения: беседа.

По мнению специалистов, нездоровое увлечение компьютером бывает двух основных типов.

Игровая зависимость у детей (**кибераддикция**) проявляется в нездоровом влечении к компьютерным игрушкам. Подросток может часами сидеть за монитором, забывая про учебу и даже прием пищи. Кибераддикция, в свою очередь, бывает двух видов:

увлеченность неролевыми играми (аркады, головоломки, на быстроту реакции), когда ребенок радуется прохождению игры или получению максимального количества очков;

зависимость от ролевых игрушек, когда дети играют за определенных героев, целиком погружаясь в виртуальность.

Сетеголизм (зависимость от Интернета) наблюдается у школьников, испытывающих сложности во взаимоотношениях с ровесниками. Подросток проводит все свободное время (до 14-15 часов в сутки) на форумах, в чатах и соцсетях. Он общается, скачивает музыку и фильмы, заводит виртуальные знакомства. Явные признаки – постоянная проверка электронной почты, неодолимое желание выйти в сеть с компьютера, планшета или телефона.

Чем опасна компьютерная зависимость для детского здоровья?

Самое очевидное последствие постоянного пребывания за монитором – это нарушение зрения. По данным Министерства здравоохранения РФ, среди сегодняшних подростков широко распространен «компьютерный зрительный синдром», среди симптомов которого – резь в глазах, слезоточивость и постоянные головные боли.

Однако проблем со здоровьем из-за компьютера возникает гораздо больше. По мнению авторитетного английского психолога Эрика Сигмана, компьютерная зависимость у детей может вызвать:

ожирение, поскольку дети, уставившись в экран, не гуляют, не играют, а механически поедают то, что лежит у них в тарелке;

ослабление иммунитета, а значит, подверженность простудным и инфекционным заболеваниям;

проблемы с памятью, концентрацией внимания, и, как следствие, трудности с учебой;

бессонницу;

аутизм.

Кроме того, пристрастие к играм и соцсетям влияет на социализацию и интеллектуальное развитие детей.

Ребенок реже контактирует со сверстниками, происходит замена реальной жизни на виртуальную. Это, в свою очередь, усиливает увлечение компьютером – время, проведенное без него, кажется потерянным зря.

На фоне социальной дезадаптации у некоторых школьников появляется неоправданная агрессия, жесткость и прочие антисоциальные поступки.

Педагоги уверены, что чрезмерная увлеченность компьютером приводит к снижению грамотности. Дети пишут с ошибками, так как уже привыкли к автопроверке орфографии.

Советы психолога по избавлению от компьютерной зависимости

Не можете отучить детей от бесконечных игр и общения в соцсетях? Прежде всего, необходимо понять, что стало причиной появления этой вредной привычки. Среди ее источников – неуверенность в себе, сложные взаимоотношения с домочадцами, неумение выстроить отношения с одноклассниками. Родителям в подобных ситуациях необходимо поддержать подростка и помочь разобраться с неприятностями.

Первый шаг – признать всей семьей существование зависимости и выработать меры по борьбе с ней. Сразу предупреждаем, что лечение сетеголизма и кибераддикции – долгий и очень кропотливый труд.

Не стесняйтесь обратиться к психологу или психотерапевту. Во-первых, специалист подтвердит или опровергнет ваши подозрения, во-вторых, он со стороны увидит ситуацию, выяснит причину зависимости и назначит лечение.

Не следует критиковать, ругать, а тем более физически наказывать детей. Подобные действия только усугубят проблему и отдалят подростка от родителей, вынудив его еще больше замкнуться во внутреннем мире.

Сблизиться с детьми поможет неподдельный интерес к их увлечению. Это повысит доверие к взрослым, а значит, подростки с большей охотой станут делиться своими эмоциями и с большей вероятностью будут следовать родительским советам.

Пустоту, которая появится после отказа от игр, нужно заполнить другим увлечением. Это могут быть спортивные или творческие занятия, чтение книг, клуб по интересам.

Теплые и дружественные отношения в семье являются основным способом предупреждения вредных привычек у ребенка. Вероятно, следующие советы специалистов покажутся простыми и банальными, однако их выполнение поможет вам не допустить превращения интереса к технике в настоящую зависимость.

Чтобы школьник не убежал в виртуальность за дружеской поддержкой, старайтесь проводить с ним больше времени, общайтесь на разные темы, обсуждайте проблемы, волнующие подрастающее поколение.

Если у ребенка заниженная самооценка, он застенчив, неуверен в себе, ищет одобрение и успешность в сети, хвалите его за любое «оффлайн-достижение».

Разнообразьте круг детских интересов: запишите школьника в спортивную секцию, танцевальную студию, художественный кружок, чаще ходите в театр, походы, привейте любовь к литературе. Идеальное решение – найти такое увлечение, которое заинтересует и вас, и подростка.

Не следует поощрять детей за хорошие отметки, правильное поведение, выполнение домашних поручений лишним часом, проведенным за компьютером. Напротив, постарайтесь отучить от гаджетов, ограничивая время пребывания за монитором.

Профилактика зависимости бесполезна без положительного примера родителей. Поэтому и вам не стоит засиживаться за ноутбуком, пусть мамин или папин образ жизни подвигнет детей на большую активность.